

NUTRITION PROGRAM
351 North Mountain View Avenue, Room 104, ♦ San Bernardino, CA 92415-0010
(909) 387-6320 ♦ Fax (909) 387-6899



TRUDY RAYMUNDO
Assistant Director of Public Health

Maxwell Ohikhuare, M.D.
Health Officer

FOR IMMEDIATE RELEASE

May 17, 2011

PSA #11-33

CONTACTO: Jeanne Silberstein, MPH, RD

(909) 387-6317

jsilberstein@dph.sbcounty.gov



La Red para una California Saludable realiza un evento gratuito para animar a las familias a elegir bocadillos saludables

Evento Gratuito que Ofrece Actividades Educativas y Divertidas para Ayudar a las Familias a Elegir Bocadillos Saludables al Hacer las Compras

Redlands, CA. La Red para una California Saludable—Programa de Mercados (Red) de la Región Sierra del Desierto y Supermercado Stater Bros. llevaron a cabo por quinto año el Festival de Frutas y Verduras en Redlands para ayudar a los consumidores a elegir bocadillos saludables. El tema, “Elija bocadillos saludables. ¡Elija frutas y verduras!” es parte de un esfuerzo estatal que capacita a las familias para convertirse en Campeones del Cambio que hacen de la vida saludable y activa una prioridad.

Con tantas opciones de productos en el supermercado, es difícil para las familias elegir las más saludables. A través del Festival de Frutas y Verduras, la Red y Supermercado Stater Bros. ayudan a los consumidores a comprender que comprar y preparar bocadillos saludables es un pequeño cambio que está al alcance de todas las familias.

El condado de San Bernardino está luchando contra una epidemia de obesidad, donde más del 71 por ciento de los residentes de bajos ingresos de 18 años y más tienen sobre peso o son obesos.

-más-

GREGORY C. DEVEREAUX
Chief Executive Officer

Board of Supervisors
BRAD MITZELFELT, VICE-CHAIRMAN....First District
JANICE RUTHERFORD.....Second District
NEIL DERRY.....Third District
GARY C. OVITT.....Fourth District
JOSIE GONZALES, CHAIR.....Fifth District

Los estudios muestran que comer más frutas y verduras puede reducir el riesgo de obesidad y otros problemas serios de salud. Aunque el estado de California tiene mejores resultados que la mayoría de los estados, los californianos aún no consumen frutas y verduras 5 o más veces al día todos los días. Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010* recomiendan que todos los americanos coman más frutas y verduras. El Festival de Frutas y Verduras que se llevó a cabo hoy, enseñó a los consumidores a saber qué cantidad de frutas y verduras necesitan. También les recordó que incluso pequeños pasos, como comer bocadillos saludables, pueden resultar en grandes beneficios para su salud.

Los participantes locales fueron inspirados por las muchas actividades divertidas que tuvieron lugar durante todo el día, como por ejemplo, recorrido de tienda con consejos e ideas para ayudar a los consumidores a preparar bocadillos saludables, demostración y muestras de cocina saludable, niños y adultos preparando licuados en “bicicleta de licuados”.

El Festival de Frutas y Verduras en Redlands fue parte de una serie de eventos similares que se realizan en todo California durante el mes de mayo. El evento es sólo un ejemplo de cómo la *Red* trabaja junto con mercados pequeños y grandes en todo California para mejorar la salud de las familias. La *Red* también ofrece consejos, boletines informativos, recetas y otros materiales que ayudan a los mercados a motivar a sus clientes para que tomen buenas decisiones al comprar alimentos.

Acerca de la Red para una California Saludable

La *Red para una California Saludable (Red)* del Departamento de Salud Pública de California es un esfuerzo de salud pública que trabaja con cientos de afiliados y organizaciones para capacitar a los californianos a vivir mejor por medio de una buena nutrición y actividad física. La *Red* es financiada por SNAP del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, conocido en California como CalFresh. Para mayor información acerca de CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información acerca de nutrición, visite www.campeonesdelcambio.net.

#